

2025

11月

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

26

27

28

29

11月1日&2日
大崎お休みさせていただきます。
11月23日&24日
大崎お休みさせていただきます。

01

9:45~11:15

ZUMBA®

キラビィ@ハビネス

15:00~18:00

レンタル

Mr.&Mrs of the Year

02

10:00~12:00

ZUMBA® + ストレッチ

Koki

03

11:00~11:45

LES MILLS

BODYATTACK 45

04

9:00~12:00

スポーツウエルネス吹奏

はりまや支部

05

10:45~11:45

LES MILLS

BODYBALANCE

06

19:00~20:30

ZUMBA®

キラビィ@ハビネス

07

7:15~8:00

LES MILLS

BODYPUMP 45

08

8:00~8:45

LES MILLS

BODYATTACK 45

14:00~15:00

LES MILLS

BODYATTACK

西内

12:00~13:00

LES MILLS

BODYCOMBAT

13:00~13:50

~からだ整うストレッチ~

キラビィ@ハビネス

11:00~11:30

LES MILLS

BODYPUMP 30

19:30~20:15

LES MILLS

BODYSTEP 45

19:30~20:30

LES MILLS

BODYATTACK

9:45~11:15

ZUMBA®

キラビィ@ハビネス

15:15~15:45

ストレッチ

西内

13:15~14:15

LES MILLS

BODYJAM

14:15~15:15

ZUMBA®

19:30~20:15

LES MILLS

BODYSTEP 45

20:30~21:15

LES MILLS

BODYPUMP 45

20:45~21:30

LES MILLS

BODYCOMBAT 45

13:00~18:00

キッズダンス

*Sprinkle

14:30~15:30

LES MILLS

BODYJAM

篠原

14:30~15:30

LES MILLS

BODYJAM

18:45~21:45

ZUMBA®

サークル

21:30~22:00

LES MILLS

BODYBALANCE 30

21:30~22:00

LES MILLS

BODYBALANCE 30

20:45~21:30

LES MILLS

BODYCOMBAT 45

18:15~20:15

ZUMBA® + ストレッチ

16:00~19:00

チアダンス教室

リトル/ジュニア

16:00~19:00

チアダンス教室

リトル/ジュニア

19:30~21:00

ZUMBA®

21:30~22:00

LES MILLS

BODYBALANCE 30

21:30~22:00

LES MILLS

BODYBALANCE 30

20:45~21:30

LES MILLS

BODYCOMBAT 45

18:15~20:15

ZUMBA® + ストレッチ

19:30~21:00

ZUMBA®

TWINLE

19:30~21:00

ZUMBA®

19:30~21:00

ZUMBA®

21:30~22:00

LES MILLS

BODYBALANCE 30

21:30~22:00

LES MILLS

BODYBALANCE 30

20:45~21:30

LES MILLS

BODYCOMBAT 45

18:15~20:15

ZUMBA® + ストレッチ

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

キラビィ@ハビネス

10:15~11:45

バランスボールエクササイズ

中村

9:00~12:00

スポーツウエルネス吹奏

はりまや支部

10:45~11:45

LES MILLS

BODYBALANCE

19:00~20:30

ZUMBA®

キラビィ@ハビネス

7:15~8:00

LES MILLS

BODYBALANCE 45

8:00~8:45

LES MILLS

BODYATTACK 45

13:30~14:00

LES MILLS

BODYSTEP 30

大崎

16:00~19:00

チアダンス教室

リトル/ジュニア

13:00~13:50

~からだ整うストレッチ~

キラビィ@ハビネス

11:00~11:30

LES MILLS

BODYPUMP 30

19:15~20:00

LES MILLS

BODYATTACK 45

10:45~11:15

LES MILLS

BODYBALANCE 30

9:45~11:15

ZUMBA®

キラビィ@ハビネス

14:15~15:00

LES MILLS

BODYPUMP

テック&30

19:30~21:00

ZUMBA®

14:15~15:15

ZUMBA®

19:15~20:00

LES MILLS

BODYATTACK 45

20:15~21:00

LES MILLS

BODYPUMP 45

11:30~12:00

LES MILLS

BODYCOMBAT 30

13:00~18:00

キッズダンス

*Sprinkle

15:15~16:00

LES MILLS

BODYCOMBAT 45

大崎

19:30~21:00

ZUMBA®

19:30~20:30

LES MILLS

BODYSTEP

21:15~21:45

LES MILLS

BODYBALANCE 30

21:15~21:45

LES MILLS

BODYBALANCE 30

16:00~19:00

チアダンス教室

リトル/ジュニア

19:15~20:00

エアロ

16:00~19:00

チアダンス教室

TWINLE

16:00~19:00

チアダンス教室

20:45~21:45

LES MILLS

BODYCOMBAT

21:15~21:45

LES MILLS

BODYBALANCE 30

21:15~21:45

LES MILLS

BODYBALANCE 30

19:15~20:00

エアロ

20:15~21:00

ZUMBA®

16:00~19:00

チアダンス教室

TWINLE

16:00~19:00

チアダンス教室

20:45~21:45

LES MILLS

BODYCOMBAT

21:15~21:45

LES MILLS

BODYBALANCE 30

21:15~21:45

LES MILLS

BODYBALANCE 30

19:15~20:00

エアロ

20:15~21:00

ZUMBA®

16:00~19:00

チアダンス教室

TWINLE

16:00~19:00

チアダンス教室

20:45~21:45

LES MILLS

BODYCOMBAT